通过实践“仅仅通过释放获得一切你想要的”，这样就会做到六步骤

原始圣多纳释放法 2021-04-02 16:14

风：实践“仅仅通过释放获得一切你想要的”，把六步骤放在身边，可以用目标表格，卡住了记得释放想要控制，这样就会做到六步骤。

把你想要的写下来，然后你看看它有没有想要控制、想要认同、想要安全。

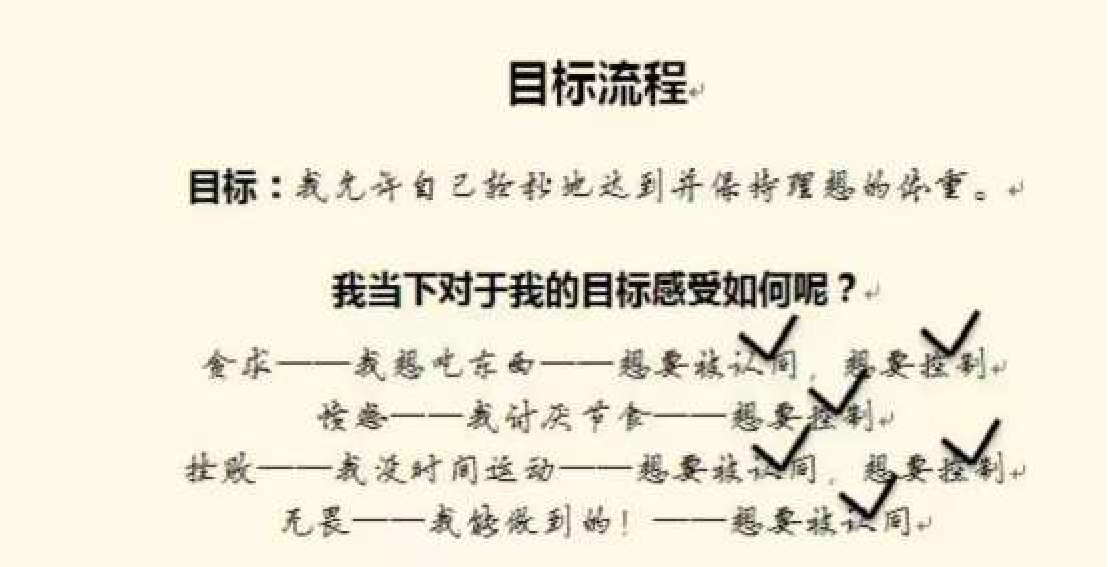


Figure 1: “picture: 目标流程”

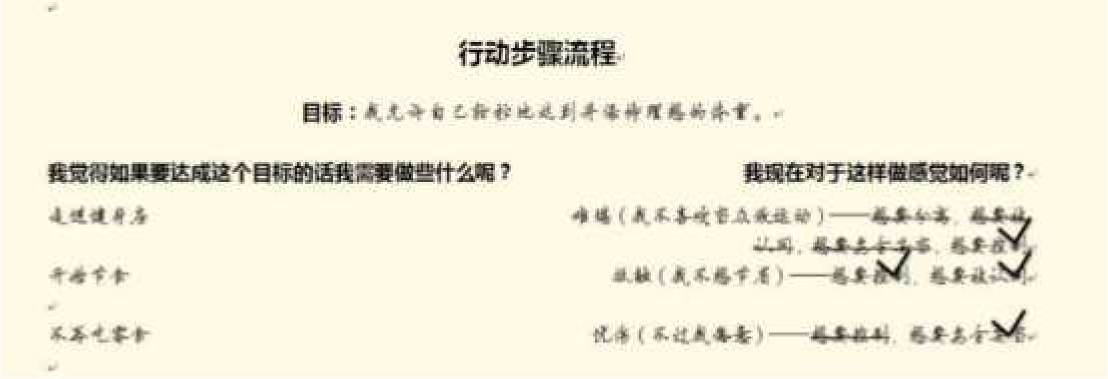


Figure 2: “picture: 行动步骤”

用这两个，写下你的目标，然后写下你对目标的第一想法或者第一感受，然后看看它是来自哪个或者哪些基本欲望，写下来，释放这些欲望，释放掉一个就打一个钩。

“目标流程练习会让你学到一种新方法来做释放。

第一步：在一张空白纸的顶上写下你的目标，要重新措辞过的那个版本。

第二步：读出你的目标，默读或是大声念出来都可以。在目标之下写出头脑中浮现的第一感觉，第一想法，任何与之相关的东西。

第三步：问问自己，那些感受或是想法背后隐藏着怎样的欲望。你可以用以下问题来引导：它（指那种感受或是想法）来自于想要被认同的欲望吗？来自于想要控制的欲望吗？还是来自于想要安全妥当的欲望呢？在旁边简单标注一下，可以用缩写。如果不止一种欲望被搅起来了，就都写下来吧。

第四步：把你写下的那些欲望都释放掉。就问自己，我能否把想要被认同/想要控制/想要安全的欲望放开呢？搞定一个欲望，就划掉它或在旁边打勾。

第五步：重复 2~4 步，直到你对目标的感受变成无畏、接纳与平和。当你感受到这些高阶能量的时候，就意味着你已经移除了一层与这个目标相关的限制。现在你有三种方式来进行第六步。

第六步：第一种方式，继续重复上面这个流程来消除更多限制；第二种方式，暂时把这流程放到一边然后该干嘛干嘛，当你偶尔想到这目标的时候，尽可能地释放【一个小小的警告：在你停止这个流程之前，最好确保你已经达到无畏、接纳或平和这三个阶段之一。否则你就会一直被这不是很完整、很理想的结果困扰着。此外，你可能也不愿意再回到那些低阶能量中释放了。】；第三种方式，继续进行目标流程，也就是进行下面的这个行动流程。”

风：海尔这个描述基本符合原始教导，只有第六步是错误的。

“行动步骤流程算是目标流程的补充，它会帮助你放开更多的内在限制，不管是情绪上的、心理上的、还是某种行为障碍......只要是那些阻止你采取行动、降低你追求目标的效率的东西，统统都放掉。此外，这个流程还会帮助你挑拣出真正有助于追求某个目标的行为，帮你节省许多时间与精力。

关于实现目标、达到梦想，我们许多人都有逃避的冲动，因为我们会预想自己必须要为此做许多不喜欢的事。当你在行动步骤流程中释放的时候，你会发现自己能够释放掉许多对某些行为的抵触，或者发现有些行为其实不是必需的，而是你自己构建的心理障碍。

好，现在请你把释放日志翻到新的一页。

第一步：在一张空白纸的顶上写下你的目标，要写完整，最好不要简略，不用缩写。

第二步：默读你的目标，然后问自己：我觉得如果要达成这个目标的话我需要做些什么呢？然后，另起一行写下所有你能想到的答案，有些会直接跳出来的。当然，你也可以选择每次只写下一件事，这样分开来做。

第三步：在那件事旁边写下与之相关的任何想法或感受。

第四步：问问自己，那些感受或是想法背后隐藏着怎样的欲望。你可以用以下问题来引导：它（指那种感受或是想法）来自于想要被认同的欲望吗？来自于想要控制的欲望吗？还是来自于想要安全妥当的欲望呢？在旁边简单标注一下，可以用缩写。如果不止一种欲望被搅起来了，就都写下来吧，可以用简写节省一些空间。

第五步：把你写下的那些欲望都释放掉。就问自己，我能否把想要被认同/想要控制/想要安全的欲望放开呢？搞定一个欲望，就划掉它或在旁边打勾。继续重复、释放，直到你对每个行动步骤的感受变成无畏、接纳与平和。

第六步：重复 2~5 步，直到你搞定了所有写下的行动步骤。时间紧的话，你可以先完成一部分，之后再提醒自己来完成它。但是最好确保自己对每个行动步骤的感觉都达到无畏的阶段。

第七步：等待合适的时机采取行动。另外，不管是行动前、行动中，还是行动后，都不要忘了释放哦。”

风：To do list 的释放，第六和第七步是错误的，都加入了自己的东西。实现目标需要释放到心智自然离开目标，不再想起，所以持续释放就对了。你要释放到感觉到完全拥有，然后心智自动离开目标。

用到第五步，但是第五步要稍微改一改。不是释放到 cap 就停下来，而是释放到感觉完全拥有，然后心智自然停下对它的关注。海尔以前天天释放到 cap 就停下来，所以来回折腾，他写书也把自己错误经验加进去了。

不过 to do list 可以作为一个辅助，它的本意不是让你去行动，而是让你去释放那些你认为自己必须做的行动。比如你觉得要节食才能减肥，你就要释放节食这个行动背后的基本欲望。你觉得要拿到钱必须办张银行卡，要买房子必须去看房，等等这些限制性的想法。

问：先释放这个，然后再释放 to do list 吗？还是两个一起释放？

答：一起释放吧，释放到你不需要做任何事，它此刻就是你的。但凡还有一丝怀疑，就继续释放。释放到完全相信，也继续释放，直到心智自动停止关注，或者干脆点，释放到它掉到你膝盖上，这样改你更能理解。

目标表格

Goal Chart

我想要实现的目标

Goals I Would Like to Achieve

目标：______________________________

Goal: ______________________________

我现在对自己的目标有什么感受？ What is my NOW feeling about my goal?	放下吗？ Let go?	感觉好点没？ Feel good?

所以写下你的一个目标吧，尽量让它显得积极正面——不要把任何消极的东西写进去。

好，现在你头脑里有一个你想要达成的目标了，接下来就跟随我的引导吧。看看这个目标，它是否引发了某种想法或感受——不管是什么，你能否把它看做是想要被认同、想要控制和想要安全妥当呢？不管是哪个“想要”，你能把它放下吗？

So word a goal. Write it down. Make it as positive as possible--don't place negative in the goals.

Now have a goal in mind that you want to work on and just follow my words. Look at the goal, see if it brings up a thought or feeling--whatever it is. And could you see that as either a wanting of approval, a wanting of control or a wanting to be safe and secure? And whichever want it brings up, could you let go of it?

Figure 3: “picture: 目标表格”

再看一下你的目标，看它唤起了怎样的想法或感受。不管是什么，请写下来。你能把它看做是想要被认同、想要控制和想要安全妥当吗？你能把这些欲望都放下吗？再次看一下你的目标，看它唤起了怎样的想法。这激起了你想要被认同、想要控制和想要安全的欲望吗？你能把这些欲望都放下吗？再看一下你的目标，你觉得实现它看上去是更有可能了还是更不可能了？如果你真的坚持做释放了，就会发现是更有可能了。在你看自己的目标的时候还产生了怎样的想法或感受呢？那让你觉得想要被认同、想要控制或是想要安全吗？你能把这些“想要”都放下吗？再看一下你的目标。你还产生了怎样的想法呢？你能把它们都视为想要被认同、想要控制和想要安全的欲望吗？你能把这些欲望都放下吗？

现在，再看看你的目标，它引发了你的某些想法或是感受吗？不管是什么，你能把它视为想要被认同、想要控制和想要安全的欲望吗？你能把这些“想要”都放下吗？再次看看你的目标，看它在你脑海里引发了什么，那是否等于想要被认同、想要控制和想要安全的感觉？不管是

怎样的感觉被激起了，你能放下吗？现在，你要持续对这个目标做释放，直到你感觉“我拥有它了，它现在就是我的了”。然后你继续重复以上的过程，继续对此目标做释放，直到它掉到你大腿上——直到你真真切切地把它握在手里（不是认为你已经拥有它了，而是真的把它握在手里了）。如果你真的保持对一个目标的释放，并且那个目标真的是你心之所向，那么它很快就会到来的。

如果你没能实现目标的话怎么办？ 如果你在同一个目标上释放了两个星期依然没有效果的话，我建议你对“完成这个目标”做贪爱嗔恨练习。你也许会发现，其实在潜意识里，你没那么想要这个结果，这就是为什么它没有很快发生。但是如果你真的决心要实现它的话，它也会到来的。莱斯特认为目标是非常非常重要的。我建议你每天都在一个小本上写下自己的目标。我有时会同时进行四五个目标，我会每天都对它们做释放。然后，当我真的实现了目标时候就把它圈出来，写上“我成功了”。这样的话当我之后翻到这页时就能看出我实现了什么，没实现什么。如果有哪个目标我没有成功实现，我就坐下来做“我为什么会让这种事发生”的负责任练习，然后我就会明白过来了。

我问自己说，“我为什么没有实现这个目标？”然后我试着去释放，或者对“完成这个目标”做好处坏处的练习。然后我通过释放就能够明白自己正在做什么。很多时候，我们向往某些东西，为之奋斗，但是又明白自明白自己不可能成功，所以当我们受阻时我们会说，“我就知道”。所以确保你这种目标做了视其深度与强度而定的贪爱嗔恨练习和好处坏处练习。然后对其做释放，就能对它有更清楚的了解。我保证，随着你不断地释放，它会从天而降的。你一定要证明给自己看，不要听我这么说就相信，要去证实给自己这是对的。也不要只做一次，要重复做。

问：这段话是拉里的吗?

风：是的，拉里对目标的讲述是完全正确的。

问：这里说的好处坏处的练习，也是去释放吧?

风：就是 workbook 里的这个，好处坏处练习。这件事对我有什么好处?有什么坏处?写下来，看到它背后的基本欲望，然后释放，这就是好处坏处流程。

"DISSOLVING STUCKNESS"

Topic: ______________________________

What is the advantage to me?	*Let Go?	+Feel Good?	What is the disadvantage to me?	*Let Go?	+Feel Good?

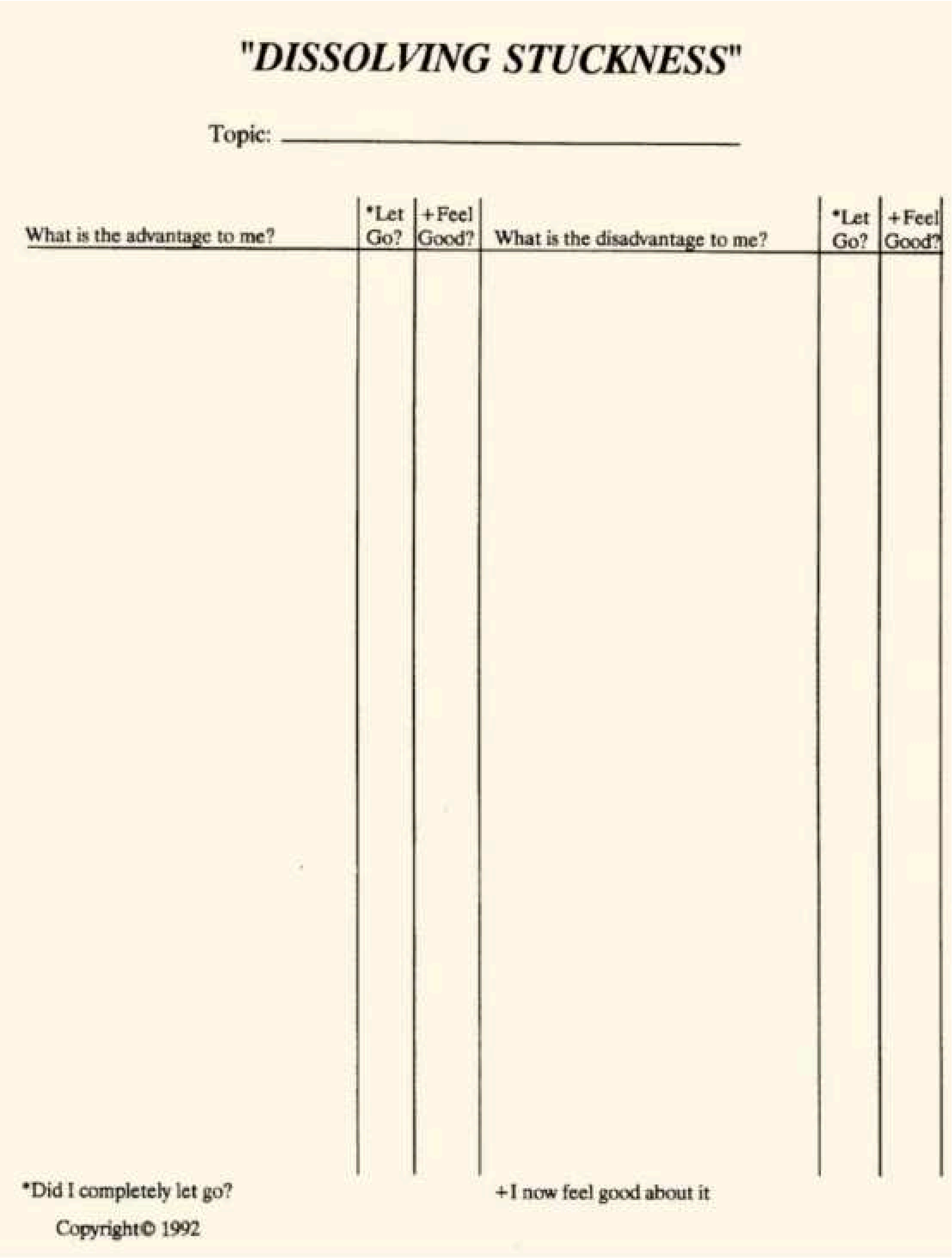
Take a topic where you are experiencing stuckness, i.e. making a decision, a goal, an undesirable habit or behavior pattern, a troublesome relationship or situation, a recurring feeling. Start with one advantage, write it down, then write "wanting approval", "wanting to control", or "wanting security" next to it and release the NOW want completely. Check the "Let Go column. Continue releasing until you feel good and check the "Feel Good" column. Then, go to one disadvantage, write it down, and go through the same steps. Go back to another advantage, repeating the same steps. Then do another disadvantage, then another advantage, another disadvantage, so that you continue alternating the items and keep them balanced. If you can't come up with something, write "None" in that column and continue your releasing.

*Did I completely let go?

+I now feel good about it

Copyright© 1992

Figure 4: "Picture: Dissolving Stuckness"



"DISSOLVING STUCKNESS"

Topic: ______________________

What is the advantage to me?	*Let Go?	+Feel Good?	What is the disadvantage to me?	*Let Go?	+Feel Good?

*Did I completely let go?

+I now feel good about it

Copyright© 1992

Figure 5: “Picture: Dissolving Stuckness”

Go All The Way:
我有个疑问

刚刚尝试了一下纸面上的释放

然后写到后面我发现我不会释放了

就是本来我当下对目标的感受是想要改变，我觉察得很快，但是我写的又很慢，当我把我的思路捋清了，写完了以后，那感受就跑了。

我怎么办?

风:
先写下来

然后，问自己:我还有对它的想要控制吗?

Go All The Way:
继续写吗?

风:
先写几个

然后一个个对着释放

Go All The Way:
写下来感受就跑了

风:
不要紧

你觉得感受跑了，但你的感受是 cap 吗?

Go All The Way:
不是

风:
那是什么?

你可以写下来这个感受

Go All The Way:
我就是觉得我写下来的那个感受跑了，但是还有其它的感受

风:
没事，有一个算一个

Go All The Way:
好像又可以了，我就写一下我这个感受，能释放了

而且我释放完这个这两个感受，一下子心情就愉悦了

风:
嗯，有一个算一个

Go All The Way:
效率太高了

还差一点，还有那个 feel good，这个好像没有做到，还有继续释放吗?

刚刚应该算是做到了 Let go

风:
继续释放

Go All The Way:
我这个页面好像也没有写这两栏

继续释放我刚刚释放的，还是再写新的?

风:
你觉得那个释放掉了就写新的

Go All The Way:
怎样算是释放掉了?

风:
感觉好

你不再感到想要控制或者想要被认同

而是感觉能控制，感觉有认同

或者有安全感

确定那个想要被释放掉了

Go All The Way:
是对这个目标的感受，还是对我刚刚写下释放的那一条呢?

风:
就那一条就行

那一条释放掉了就打钩

目标背后有很多感受

一一释放即可

我是无限:
目标可以直接这样写吗?

“我已经有了 2350 万人民币或者更多。”

风:
“我允许自己……”好一点

你让它自行发生就行了

我是无限:
这样吗?“我允许自己已经有了 2350 万人民币或者更多。”

风:
可以

我是无限:
感觉自己这些目标好奢侈

非常的肆无忌惮

风:
先选几个释放一下

我是无限:
好

风:
还好，你只是限制性想法太多

所有限制都可以被释放

不过你可以用表格来 check 自己处在哪里，还有多少限制要释放

只要还有限制性的想法或者感受，就释放它

Go All The Way:
有时候我会一下子就觉察到是什么感受，前面那些思想，念头就会来不及冒出来，这样能释放吗？还是我要停下来捋一捋思路？

风:
感受来了可以释放完，然后再 check 你的表格

注意表格只是辅助

它是让你释放更清晰的

让你明白自己还有多少限制要释放

Go All The Way:
好的，我继续释放看看

有时候我释放了这个这一条的一个想要控制，一会儿又有想要控制冒出来了，我就继续这样写着释放吗？重复释放同样的感受，同样的想要控制？

风:
可以

或者你确保释放掉了再打钩

表格不要太完美主义，这是想要控制

钩错了重新写就是了

Kam Bakhsh 的一封信

图片版

Dear Graduates:

I have been releasing for about 4 years. I felt that I had reached a peaceful place of being: little did I realize that I had just been floating above my garbage.

Just under a year ago, I found out about Larry and The Abundance Course and gave hem a call. In the past I had reached states of being sometimes for as long as a year, but rubbish would still resurface. Larry explained that I had been in a nice space but had been just floating above my garbage. I could quite easily have stayed in that space this whole lifetime, however little growth would have been made.

He explained that it was a very common pitfall of the method. You reach a nice quiet place stay there, but do not get rid of the remaining garbage. I have so much gratitude towards Larry for pointing that out to me and enabling me to continue on the journey towards freedom.

I ordered the Abundance Course and began working with tapes.

The things that Lester has spoken about started to become apparent. Larry was kind enough to word with me and started to point out to me that I was experiencing things that Lester had spoken about. Things started to open up for me. I decided to fly from England to Los Angeles to teke a Live Course and spend some time with Larry. I also ordered the Goals and Resistance course and all of the Advanced Courses.

I would like to share some of the things that have happened to encourage you to continue releasing for freedom.

The mind stilled. So what you might say. But let me expain: no more worries, doubts, recriminations, etc. Just a delightful peace. A deep sense of resting no matter what was happening. No matter what happens now there is always taht state of resting. Of being. The mind can never touch me again. It comes and goes but I know it can never touch me again.

Kam comes and goes, and that’s ok too. There is deep sense of rest like in deep sleep. It is so beautiful and peaceful. This deep, deep sense of peace. It really has to be experienced to be believed.

The world is seen for what it is. A dream or drama. The drama goes on. I just watch, like sitting in a movie theater. Everything is ok. There is no need to change anything because everything is as it should be. Everything is perfect.

You start to see everybody as part of you. There is no other. There never was any other. There is only one and we are that. There is a sense of “coming back” to play the game. But this time just for having fun. There is only beingness.

Lester and all the masters are here with us. Every single second they are with us. We just have to call on them. Now there is just a resting. Things just happen, without effort.

I would encourage every one of you who has the method to continue releasing. To continue releasing until you have all the peace and joy that is rightfully yours. And this is possible this very lifetime if you would do it.

We start and then we stop. Then we start again, and then we stop. And so it goes on. This is because the decision has not been made. Once the decision has been made then the releasing momentum starts, and releasing becomes easier and easier.

The problem is you do not want it. You talk about it and think about it, but ultimately you really do not want it. If you did then there would be no stopping.

You would rather bathe in misery. You love your stories and suffering too much. Take a good look inside and see for yourself.

The method is the most powerful tool available. It is the most highest method possible. What it is? "I am not this feeling. I am not this feeling. I am not this feeling." It is stopping you indentifying with the lesser part of you.

So make the decision now, the peace and relief you will experience is ecstasy.

Love, Kam Bakhshi

Kam Bakhshi, United Kingdom

Kam Bakhshi 的一封信——释放到自由

译者　许耀仁 第二张译者 风 整理 天成

许耀仁：

如果你对灵性这部份的成长提升很感兴趣，也许你会想知道 Sedona Method 究竟有没有真的让 Lester Levenson 以外的人达到"觉悟"、"回归本我"、"与神性合一"、"解脱自在"等词汇所形容的境界。

10 个月前，我在一个讨论 Sedona Method 的论坛看到一篇文章，就针对这个问题作了回答，不过在这之前我一直都不觉得有给零阻力同学们这个东西的必要，不过不知为何，最近一直有想要把那篇文章翻译出来的冲动…

正所谓灵感来的时候务必行动，所以我就翻了，请看：

———虚线内文字为原帖翻译———-

翻译：许耀仁

Title: Reaching Freedom

Posted by : tom on April 01, 2008, 02:01:17 AM

似乎总是有人会对 Sedona Method 有所质疑，因为除了 Lester 之外，他们没听说有谁因这个方法而达到解脱自在的境界，因此会想知道到底有没有人因为学了 Lester 教的各种原理而达到同样的境界。想搞清楚有没有其他人透过释放的方式达到解脱的最大问题是：在那些人体悟到真正的自由之后，他们就进入真正的喜乐之中，他们不再需要当劳碌者(Doer)。

当你觉醒之后，你不一定就会自动变成一位导师、大师、或者积极想把自己发现的一切教给别人的人。其实反而是相反的方向比较合乎逻辑：你处在真正的喜悦之中，你唯一想要的只有停留在那个状态而已。

如果要教导别人，你就得要把自己降到跟他们一样的层次，才能顺利教导他们。就我所读到的关於 Lester 的资讯来说，他就是隐居起来享受那种真正的喜悦很多、很多、很多年之后，才决定要开始教导别人。我想大多数人觉醒之后，会宁可当个隐形人，而不会想当个导师。所以，其实应该有很多人都透过 Lester 的方法达到解脱，只是我们不知道而已。

不过，我自己有认识一位男士，他透过 Sedona Method，在 2003 年达到解脱自在的境界，他是英国人，名字是 Kam Bakhshi。我想跟你分享摘录自他在解脱之后写给我的信中的部分段落：

“我想跟你分享一些发生在我身上的事，鼓励你们继续作释放，以达到解脱自在的境界。

心智静止下来了。“那又怎样？”你可能会说。让我解释一下：不再有担心、怀疑、自责等等，只剩下令人愉悦的平静。不论发生什麼，都保持深度的静息。不管现在正在发生什麼事，都维持在那种静息状态中。一种纯然的存在状态。心智不再能影响我。它来来去去，但我知道它永远无法再对我产生任何影响。

Kam 来来去去(译注：指他的小我 ego)，而那也没关系。我处在深层的静息中，就像在深度的睡眠当中，如此美好、如此平静。这真的得要亲身经历过才能相信。

看到有形世界的真貌：一场梦境、或者说一场戏。戏剧继续演出，而我只是观赏，就像坐在电影院中一样。每一件事都很 OK，没有必要去改变任何事，因为一切都以它最应该的方式呈现著。一切都很完美。

你开始把每个人都看做自己的一部份。世界上没有别人，而且自始至终都没有别人。从头到尾都只有一个，而我们就是那个”一”。不再有任何的二元对立。没有任何一件事发生过，而一切都正在发生。产生一种”回来”继续这场游戏的意识，不过这次纯粹只是为了好玩。

我什麼都不作，我也从来没有做过任何事。唯有存在 (Beingness)。Lester 以及古往今来每一位大师都一直陪著我们，每分每秒都在，我们只需要呼唤他们。

现在一切仅余静息。事情也许发生、也许不发生，但都跟我无关，也跟我息息相关。

我会鼓励你们每个拥有这方法的人持续作释放。我们总是开始作一阵子、然后停下来，再开始作一阵子、再停下来，又开始作一阵子、又停下来，没完没了。

会这样的原因是没有作出决定。只要做出决定，就能开始累积作释放的动能，而释放这件事就会越来越简单。

最大的问题是：你其实并不真正想要解脱自在。你也许喜欢聊、喜欢思考关於解脱自在的事，但是说真的你并不真正想要它。如果你真的想要的话，那就没什麼能阻挡你。事实是你宁可继续浸淫在悲惨中，你太过热爱自己编出的各种故事与苦痛了。好好检视一下你的内在，自己看看是不是这样吧。

看清楚心智到底是什麼，不要再像傻瓜一样，把自己跟垃圾当作是一体。让它去讲它的故事，那跟你一点关系也没有。

你将体验到的平静与内在的释放难以用文字形容。那是一种永续的平静，有形世界还是会有各种状况与戏剧发生，但那平静永远都在。

我想请求你们继续作释放。过程中多爱自己一点、对自己温柔一点，你们跟我是一样的，没有任何差别。我跟你们分享这些，是为了鼓励你们继续走到底；一次从此终结一切苦难。”

他还写到：

“多复习”六步骤”。里面包含你需要知道的一切，它们就像一张通往解脱自在的地图，而且能让你走在正确的路径上。你在知识层面需要知道的一切，都包含在”六步骤”之中。

务必先确定达到第一步，也就是你想要解脱自在的程度，必须要高於你想要这个有形世界的程度。如果能做到第一步，那就没有什麼能阻挡你。请务必确定有符合第一步。

第二步是做出要解脱自在的决定。要解脱自在只需要一个决定而已。身为一个无穷存在，你当然可以在任何时候决定要丢弃这一切。

少说话，试著安静下来并保持安静。在每一次你想开口时，要看到自己的想要被认可、想要控制与想要安全，并把它释放掉。

少看电视、听收音机、读报纸等，而要看到自己想藉由那些方式逃避，并且作释放。

尽可能轻食，我们常会以食物来压抑感受。

尽可能戒除药物与酒精，因为那也是我们常拿来压抑感受的东西。

Sedona Method 的第四步是持续作释放，而对我而言这一步是关键。试著让你 50% 以上醒著的时间都在作释放，这表示你花在当你的”本我”的时间，会比你花在不当”本我”的时间更长。如果你这麼做，心智就会脱离；如果你这麼做，就会开始发现活在自己的脑子里是很奇怪的事，而你也会越来越常停留在”本我”。

要记得，你本来就已经是完全自由的。

———以上内容为中文原帖翻译———-

第二段

“这个方法是你能得到的最强有力的工具。这是世上可能有的最高的方法。它是什么？“我不是感受，我不是感受”，停止认同你的那一微小的部分。我们得到这件美丽的礼物，我们把它搞砸了。我们把它用在自己微小的那部分上了。

所以现在做出决定吧，你体验到的平静和解放会是一种狂喜。

爱你

kam bakkshi”

6-steps

Six Steps to Freedom

Kam Bakhsh 的一封信

公众号：通往自由的捷径

如何可以快速经验地达成第一步?

风对六步骤的谈话（一）

风对六步骤的谈话（二）

风对六步骤的谈话（三）

风对六步骤的谈话（四）

风对六步骤的谈话（五）

风对六步骤的谈话（六）

使用释放法到达终极自由的完整地图

莱斯特最喜欢最实践性的教导：仅仅通过释放获得一切

重视目标以及制定目标的一个关键

对目标完全释放后，你就会知道它已经是你的了，接着你会自动 hootless，然后就会显化

原始释放法是当今世上唯一一个简单易行到达自由的方法

与大师的对话 | 莱斯特的教导要重视外部确认以及达到自由的全过程

与大师的对话 | 开悟者是全知全能全在的

与大师的对话 | 觉醒是完全的自由意志，一旦获得自由，就永远自由

与大师的对话 | 你每一次释放都会帮助到所有人与宇宙的和谐运作

与大师的对话 | 1970 年——2090 年只有释放法能够到达自由

与大师的对话 | 获得自由的成功秘诀与大师们的离开

莱斯特对释放法的一些说明

公众号：释放法钻石岛

自由六步骤

如何做到并达成六步骤第一步?（一）

释放法对生活各方面的深远影响

风追求自由的探索之路

无标题 2021-12-31

【关于自由】为什么我要玩这场成为有限身体的游戏?

你无法逼自己释放，你只有看到释放带给自己好处才会释放，所以请不断确认自己释放的收获及你的方向

按照流程，释放好当下这一次就好

持续释放很重要，也很简单

当你持续释放，你会自动隔离；当你决心向内，没有任何人事物能打扰你

风的分享：关于抗拒、不愿意、逃避释放

达成六步骤第一步，对应阿含经中讲的「入流」，瑜伽科学中的「涅比卡帕三摩地」

为什么圣多纳释放法强调原始二字?

《风谈六步骤》连载 1 | 编者序：贯彻六步骤去释放

《风谈六步骤》连载 2 | 我如何做到

《风谈六步骤》连载 3 | 运用六步骤第一步提醒自己释放

《风谈六步骤》连载 4 | 我现在想要自由还是想要控制和认同?

《风谈六步骤》连载 5 | 如何做到第一步想要自由超过想要世界?（一）

《风谈六步骤》连载 6 | 如何做到第一步想要自由超过想要世界?（二）

《风谈六步骤》连载 7 | 如何做到第一步想要自由超过想要世界?（三）

《风谈六步骤》连载 8 | 如何做到第一步想要自由超过想要世界?（四）

《风谈六步骤》连载 9 | 如何更快速地走向自由

《风谈六步骤》连载 10 | 对自由的渴望不是建立在对世界的厌恶上

《风谈六步骤》连载 11 | 风讲述他如何达成第一步想要自由超过想要世界

《风谈六步骤》连载 12 | 风：我看到了莱斯特说的所有快乐都来自内在，我决定去走向自由

《风谈六步骤》连载 13 | 如果你真的决定自由，你就会马上去做；如果你真的决定自由，在你到达自由之前就不会停下来

《风谈六步骤》连载 14 | 是否决定自由，是完全的自由意志，任何人事物都不能替代你决定自由

无标题 2021-12-02

无标题 2022-02-18

风谈六步骤

前言

释放法是当今唯一一个简单高效达到自由的方法

关于 92 年原始释放法课程视频的说明

The Six Steps to Freedom 自由六步骤

关于六步骤

风谈六步骤 Step 1

风谈六步骤 Step 2

风谈六步骤 Step 3

风谈六步骤 Step 4

风谈六步骤 Step 5

风谈六步骤 Step 6

附录一 风：体验到释放的简单高效后，我放下了其他所有方法

附录二 风：六步骤以外，不需要任何别的东西。无论发生什么也只是六步骤

附录三 风：贯彻六步骤，要么你在一两个月之内解决它，要么你就一辈子做不到

附录四：对你创造的整个世界完全负责，对它保持有意识，你就能有意识创造自己想要的

附录五：你每一次释放会帮助到所有人

附录六：一有所悟，便走歪路

附录七：男性与女性在释放中各有优势，平衡特性后，才能到达终点

附录八 风：让我们携手把原始释放流程纯正地展现在所有人面前

附录九：在自己提升之后，勿忘帮助他人，以促进自己进一步地释放

缺少的文章

自由的捷径提到的**(缺少 1 篇)**

- ☒ 莱斯特最喜欢最实践性的教导：仅仅通过释放获得一切
- ⍰ 风：贯彻六步骤，一到两个月就可以走完全程，到达终点。
- ☒ 重视目标以及制定目标的一个关键
- ☒ 与大师的对话 | 莱斯特的教导要重视外部确认以及到达自由的全过程
- ☒ 通过实践“仅仅通过释放获得一切你想要的”，这样就会做到六步骤
- ☒ 如何可以快速经验性地达成第一步？
- ☒ 贯彻释放法六步骤到达自由后，kam 留下的一封信(点击链接可看)

Six Steps to Freedom 自由六步

自由六步（莱斯特进阶课程截取版）

第一步: 你必须想要自由超过想要世界。(你必须想要自由超过想要被认同和控制，认同和控制=世界）

第二步: 做出自由的决定。

第三步: 所有感受都来自想要被认同和想要控制，它们都是生存程序。释放它们。

第四步: 持续释放。

第五步: 当你卡住时，释放那个对于卡住的感觉的想要改变。

第六步: 每次释放，你都更愉悦、轻松、脱离限制。随着释放，你会越来越愉悦、轻松、脱离限制。

The Six Steps to Freedom

1 - You must want freedom more than you want the world(approval and control).

2 - Make the decision to go free.

3 - All feelings culminate in two wants: wanting of approval and wanting of control.

4 - Make release constant.

5 - If you get stuck, let go of the wanting to change the stuckness.

6 - Each time you release, you are happier and lighter. You have more motivation to go free.

自由六步（**92** 年课程版）

第一步：你必须想要波澜不惊超过你想要被认同和控制。

第二步：决定你可以做这个方法来达到波澜不惊。

第三步: 看到所有情绪都源自两个想要，想要被认同和想要控制。立即看到并且立即释放想要被认同和控制。

第四步：让它成为常态。在独处或者人前释放你所有的想要被认同和控制。

第五步：如果你卡住了，放开你对这个卡住的想要控制。

第六步：每一次你用这个方法，你都会感到更轻松、更快乐。如果你持续用这个方法，你会持续感到更轻松、更快乐。

The Six Steps

1 - You must want imperturbability more than you want approval and control.

2 - Decide that you can do the methed and be imperturbable.

3 - See that all your feelings culminate in two wants, the want of approval and the want to control. See that immediately and immediately let go of the want of approval and the want to control.

4 - Make it constant. Release all your wanting approval and wanting to control when alone or with people.

5 - If you are stuck, let go of wanting to control the stuckness.

6 - Each time you use the Method, you are lighter and happier. If you release continually, you'll be continually lighter and happier.

翻译：风